



Dia Mundial  
de l'Activitat Física

6 d'abril de 2015

SEDENTARISME = MALALTIA ...

**ACTIVITAT FÍSICA = SALUT !**

Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia



 **Generalitat  
de Catalunya**

 **Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut**

**PAAS** Pla integral per a la promoció  
de la salut mitjançant l'activitat  
física i l'alimentació saludable

**Pla Nacional de Promoció  
de l'Activitat Física**

 **esportcat**

 **fundació  
agrupació**

[www.DiaMundialActivitatFisica.cat](http://www.DiaMundialActivitatFisica.cat)

[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)